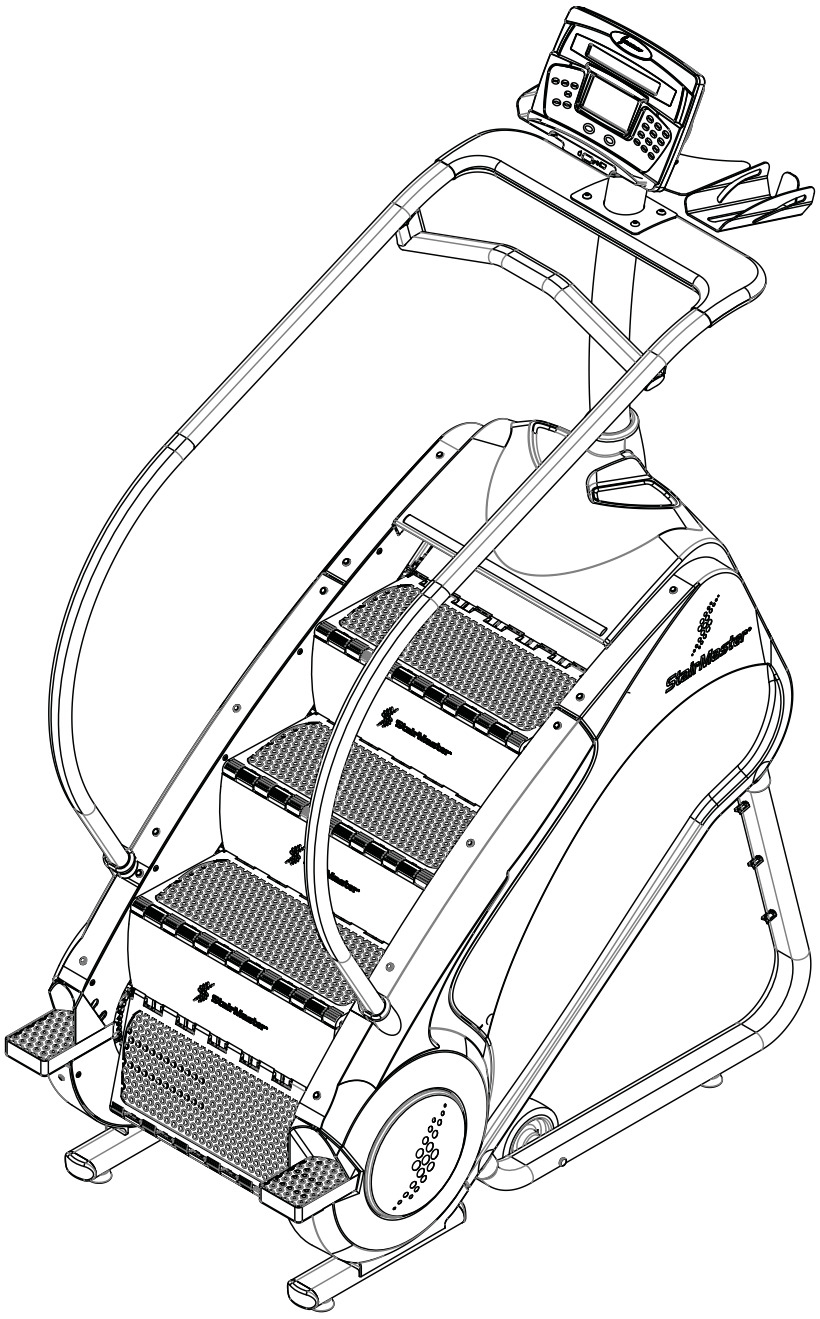
StairMaster®

StepMill® 5

Manual del usuario



Especificaciones del producto 3
Advertencias de seguridad y etiquetas 4
Primeros pasos 6
Instrucciones para bajar y subir del equipo StepMill 6
Funcionamiento de la consola LCD D-1 7
Definiciones y funciones de la pantalla 7
Funciones principales 9
Programas 11
Programa Inicio Rápido 11
Perfil Manual 11
Perfil Quemador de grasa 12
Perfil Quemador de calorías 12
Perfil Intervalos 12
Perfil Entrenador Zona FC 12
Opciones del programa de ejercicios 13
Más ejercicios 13
Programa CPAT 15
Programa WFI 15
Control de la frecuencia cardiaca 16
Telemetría de frecuencia cardiaca 16
Códigos de la consola 17
Códigos predeterminados y personalizados 17
Códigos del estado de la máquina 19
Códigos de diagnóstico 20
Códigos de configuración 22
Consola de operaciones TS-1/TSE-1 24
Definiciones y funciones de la pan 24
Funciones de los botones 26
Programas 27
Programa Inicio Rápido 28
Perfil Manual 28
Perfil Quemador de grasa 28
Perfil Quemador de calorías 28
Perfil Intervalos 29
Perfil Acampanado 29
Perfil Entrenador Zona FC 29

Opciones del programa de ejercicios 30
Programa de prueba CPAT 31
Programa de prueba WFI 31
Opciones del menú Servicio 33
Mantenimiento..... 35
Desplazar la máquina StepMill 5.....36
Planificación del mantenimiento.....36
Reciclaje.....36
Información de contacto.....37

Especificaciones del producto

Modelo SM5

Dimensiones: 147 cm x 86 cm x 226 cm

Peso: 156 kg

Peso del envío: 199 kg

Área de ejercicios: 182 cm ancho x 236 cm largo

Fuente de alimentación: Usar solo con la fuente de alimentación "serie TR70", modelo TR70A12

Peso máx. del usuario: 158 kg

Advertencias de seguridad y etiquetas

Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Antes de utilizar este equipo, tenga en cuenta las advertencias siguientes: Lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

Si esta máquina se utiliza en una instalación comercial, es posible que los usuarios finales no tengan acceso a este Manual del usuario. Es responsabilidad de la instalación hacer saber a los usuarios cómo debe utilizarse este equipo de manera correcta y que conozcan los posibles riesgos.
Mantenga a los niños alejados de esta máquina. Manténgalos estrechamente vigilados cuando se encuentren cerca de la máquina. Es posible que las partes móviles que parecen peligrosas a los adultos no lo parezcan a los niños.
Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor o presión en el pecho, le falta la respiración o siente mareos. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina.
Inspeccione esta máquina en busca de piezas sueltas o signos de desgaste. Preste especial atención a los escalones. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de StairMaster para obtener información sobre la reparación. Utilice únicamente piezas de repuesto originales de StairMaster.
Monte la máquina StepMill y hágala funcionar en una superficie nivelada y sólida.
No lleve ropa o joyas sueltas mientras hace ejercicio.
Límite máximo de peso del usuario: 159 kg . No la utilice si supera este peso.
Estabilice los escalones antes de subirse a ellos y tenga cuidado al bajarse de la máquina.
Mantenga una separación de, al menos, 50 cm en torno a la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia.
Avise a las personas de que se mantengan a distancia, al menos a 1 m. No deje que nadie toque el operador mientras la máquina se encuentre en movimiento.
No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. No intente hacer ejercicio con más resistencia de la que puede aguantar físicamente.

Al utilizar un aparato eléctrico, siempre deben adoptarse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

PELIGRO: para reducir el riesgo de descarga, desenchufe siempre el aparato inmediatamente después de su uso y antes de limpiarlo.

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones personales:

Un aparato eléctrico no debe dejarse sin vigilancia cuando esté enchufado. Desenchúfelo cuando no esté en funcionamiento y antes de poner piezas o quitarlas.
No permita que niños o personas discapacitadas utilicen este aparato sin una estricta supervisión.
Utilice este aparato solo para su uso previsto según se describe en este manual. No utilice complementos que no haya recomendado el fabricante.
No ponga en funcionamiento este aparato si el cable o el enchufe están dañados, no funcionan correctamente, se han caído o dañado o se han caído en el agua. Devuelva el aparato a un centro de servicio para su inspección y reparación.
Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura.
No lo utilice al aire libre.
Para desconectarlo, ponga todos los controles en la posición de apagado y, a continuación, desenchúfelo.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Etiquetas de advertencia

Antes de usar el producto: Localice y lea todas las etiquetas de advertencia situadas en el StairMaster StepMill SM5 antes de usar el producto. Asegúrese de sustituir cualquier etiqueta de advertencia que se encuentre dañada, se haya perdido o sea ilegible. Si necesita etiquetas de sustitución, póngase en contacto con StairMaster en el teléfono 888-678-2476.

Etiqueta 1: Etiquetas de advertencia generales sobre el ejercicio.

Ubicación: Colocadas en los laterales de la parte inferior del mástil (consulte la ilustración 1).

⚠ WARNING

- Serious injury is possible if caution is not used while exercising on this machine.
- Prior to use, obtain proper instruction, and read all Warnings and instructions on this machine.
- The Maximum User Weight for this machine is 350 pounds (159 Kilograms).
- Keep Children Away.
- Prior to use, inspect this machine for loose, damaged, or missing parts. If found in this state, do not use. Alert a responsible party.
- Keep body, hair, and clothing clear of all moving parts.
- Alert a responsible party to replace any "Caution" "Warning" or "Danger" label that is illegible or damaged.
- Prior to beginning an exercise program, obtain a medical exam.
- Steps are always operational and will move when stepped on.
- Always wear shoes when operating the machine.
- Always grasp handrails firmly.
- When dismounting always:

  Wait until machine reaches minimum speed at end of program or when start/stop button on display console is pressed.

  Be aware of revolving steps disappearing at bottom and step off as last step collapses.

⚠ ATTENTION

- Vous vous exposez à de graves blessures si vous n'utilisez pas l'appareil avec précaution.
- Le manuel de l'utilisateur doit être lu dans son intégralité, par l'utilisateur, avant la première utilisation.
- Le poids maximal de l'utilisiteur est de 159 kg (350 livres).
- Tenir hors de porté des enfants.
- Avant la première utilisation, veuillez inspecter la machine en détails. Au cas où vous noteriez des défauts, dégâts où des pièces manquantes, évitez absolument d'utiliser l'appareil et contactez votre revendeur.
- Les cheveux longs doivent être attachés et le port d'habits trop lâches est à éviter.
- Veuillez contacter votre revendeur StairMaster® agréé ou le technicien chargé de l'entretien, lorsque les messages "Danger" où "Mise en garde" sont illisibles ou endommagés.
- Consultez un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer votre premier entraînement
- Les marches sont toujours opérationelles et se mettent en mouvement en marchant dessus.
- Il faut toujours porter des chaussures lors de l'utilisation de cet appareil.
- Saisir les poignées fermement
- Avant de mettre le pied à terre, veuillez toujours : Attendre que l'appareil ait atteint la vitesse minimum, à la fin du programme, où pressez le bouton start/stop de la console.

  Soyez conscient que les marches tournes et évitez de rester sur la dernière marche.

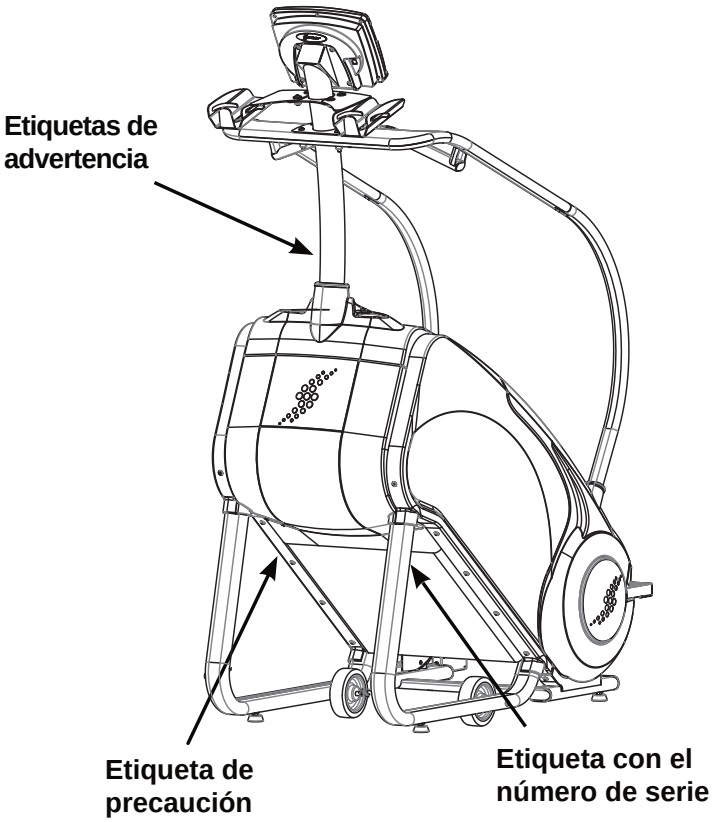


Ilustración 1

Etiqueta 2: Etiqueta de precaución relacionada con la alimentación.

Ubicación: Colocada en la parte posterior de la máquina StepMill.:

Etiqueta 3: Etiqueta con el número de serie.

Ubicación: Colocada en el lateral posterior de la pata de la máquina StepMill (consulte la ilustración 1).

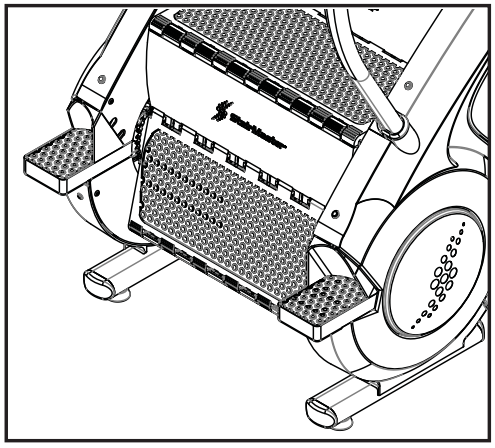
Primeros pasos

Nota: A lo largo del manual, todas las referencias al lado izquierdo o derecho y parte delantera o trasera son como si estuviera subido en la máquina, preparado para hacer ejercicios.

Instrucciones para subir y bajar del equipo StepMill 5

Para evitar lesiones, siga detenidamente las instrucciones.

1. Sujétese a los pasamanos, suba a la escalera, permanezca erguido y los escalones comenzarán a girar lentamente.
2. En la pantalla debería ver el mensaje ELEGIR OBJETIVO DE EJERCICIO.
3. Seleccione el programa de ejercicios INICIO RÁPIDO para controlar el ritmo del primer ejercicio y acostumbrarse al movimiento. Pulse INICIO RÁPIDO y después pulse ENTRAR.
4. Al moverse, los escalones rotarán indicando que el programa está comenzando.
5. A medida que se sienta cómodo con el movimiento del ejercicio, pulse [Nivel:↑] y [Nivel:↓] para ajustar el ritmo de paso.
6. Relájese, mantenga una postura erguida y utilice los pasamanos para guardar el equilibrio. Si soporta su peso (en los pasamanos) mientras hace ejercicio, se disminuirá la intensidad del ejercicio.
7. Antes de bajar del StepMill, deje que los escalones rotatorios se detengan completamente. Sujetándose en los pasamanos, ponga con cuidado un pie en el suelo y repita lo mismo con el otro pie.



Funcionamiento de la consola LCD D-1

Frecuencia cardiaca — La frecuencia cardiaca (FC) actual, en latidos por minuto (BPM) se muestra al lado del icono del corazón en la pantalla superior.

⚠ El usuario debe consultar con un médico para determinar una frecuencia cardiaca objetivo (THR) adecuado, en la que se basará el ejercicio, en función de su edad, peso y forma física.

Calorías — Proporciona el número total actual de las calorías gastadas durante un entrenamiento.

Nota: Este número es solo una aproximación, ya que el gasto calórico variará significativamente según la edad, sexo, peso y metabolismo del usuario.

Pisos por minuto — Muestra el ritmo de paso en pisos por minuto (FPM).

Nivel — Muestra el nivel actual de 1 a 20.

Pisos — Muestra el número actual de pisos subidos.

Watts — Durante el entrenamiento, la estadística muestra la salida de alimentación en las RPM y el nivel de intensidad actuales, mostrados en vatios (746 vatios = 1 CV).

METs — El valor de MET (múltiplos de la tasa metabólica en reposo) indica el coste energético relativo del ejercicio. Mientras está sentado tranquilamente, su organismo consume oxígeno a un ritmo de 3,5 mililitros por kilogramo de masa corporal por minuto. Cuando hace ejercicio, su organismo necesita más oxígeno para poder funcionar. Por ejemplo, si se ejercita a 10 MET, requerirá 10 veces el ritmo de descanso de consumo de oxígeno, o unos 35 mililitros por kilogramo y minuto. Durante el entrenamiento, la pantalla muestra el nivel MET actual. Durante el resumen de entrenamiento, se muestra el nivel MET promedio. Durante el entrenamiento, si realiza un seguimiento del MET conocerá el nivel de intensidad de su entrenamiento; cuanto más alto sea el nivel de MET, más duro está trabajando.

Perfil de ejercicios — El área de la matriz de puntos de la pantalla inferior muestra el perfil actual del progreso del programa de ejercicios seleccionado. Cuanto más alta sea la columna, más elevado será el ritmo de paso o los MET para ese intervalo. La columna parpadeante muestra el intervalo actual.

Funcionamiento de la consola LCD D-1

Funciones principales

Teclas de selección de ejercicios

Las teclas de selección de ejercicios están situadas a la izquierda de la pantalla. Hay tres teclas para seleccionar un objetivo de ejercicios y una tecla para Más ejercicios, que incluye varias opciones de entrenamiento avanzadas.

Cuando la consola está en modo SELECCIONAR EJERCICIO, si se pulsa una de las teclas de objetivo del ejercicio (Tiempo, Calorías o Pisos), se seleccionará el objetivo y la pantalla pedirá que se introduzca la información específica del objetivo para el programa elegido.

Una vez introducido el objetivo, se le pedirá que seleccione un perfil de entrenamiento con las teclas de flecha ARRIBA y ABAJO para desplazarse por todas las opciones de perfiles. Pulse ENTRAR para seleccionar la opción. Las opciones de perfiles son las siguientes: Manual, Quemador de grasa, Quemador de calorías, Intervalos, Acampanado, Construir, Misterio reto y Estable. Consulte a continuación las descripciones de cada perfil.

Una vez seleccionada la opción del perfil, la pantalla pedirá que se introduzca un valor en ESTABLECER INTENSIDAD, de 1 (más fácil) a 9 (más difícil). Utilice las teclas numéricas o las flechas arriba/abajo para establecer la intensidad deseada. Pulse ENTRAR para seleccionar.

Después de seleccionada la intensidad, la pantalla solicitará que se introduzca su peso (ya sea en libras o en kilogramos, dependiendo de la configuración de la consola), que se utilizará para el cálculo de calorías. Utilice las teclas numéricas o las flechas arriba/abajo para establecer el peso deseado. Pulse ENTRAR para seleccionar. Si no se introduce ningún valor de peso, la máquina utilizará el valor predeterminado de 65 kg (160 lbs).

Más ejercicios

Al pulsar la tecla Más ejercicios, se accederá a tres opciones de ejercicios avanzadas: Entrenador Zona FC, Prueba CPAT y Prueba WFI. Utilice las teclas de flecha ARRIBA y ABAJO para desplazarse por las opciones de perfil. Pulse ENTRAR para seleccionar la opción.

Tecla Inicio Rápido La tecla de inicio rápido proporciona un inicio inmediato a una sesión de entrenamiento sin tener que proporcionar ninguna información del usuario.

Nivel (Ritmo de paso) Teclas Arriba y Abajo El ejercicio Ritmo de paso puede cambiar en cualquier momento durante el ejercicio. Si se pulsa la tecla hacia arriba, se aumenta el ritmo de paso y si se pulsa la tecla hacia abajo, se reduce el ritmo de paso.

Tecla ALTO Pulse la tecla ALTO en cualquier momento que desee detener el programa de ejercicios durante unos dos minutos. Si pulsa la tecla ALTO una segunda vez, y se muestran las estadísticas del ejercicio, la consola volverá a mostrar SELECCIONAR EJERCICIO.

Funcionamiento de la consola LCD D-1

Teclado numérico (0-9)

El teclado numérico está situado en el lado derecho de la consola. Durante la configuración del programa, este teclado le permite introducir rápidamente información necesaria, como el tiempo, edad, nivel de intensidad, peso y frecuencia cardiaca.

Entrar: La tecla ENTRAR confirma las selecciones de entrenamiento y almacena la información utilizada por la consola para calcular las estadísticas del entrenamiento.

Borrar: Durante la introducción de datos, la tecla BORRAR borra la información de la memoria de la consola y vuelve al indicador de entrada de datos anterior.

Cable de carga para el iPod

La consola incluye un cable conector de iPod para cargar dispositivos iPod/iPad/iPhone. Solo hay que enchufar el cable en el dispositivo.

Programas

Funcionamiento de la consola LCD D-1

Objetivo tiempo

El programa Objetivo tiempo le permite introducir la cantidad de tiempo predefinida que desea entrenar, y el ejercicio continuará en intervalos de 30 minutos hasta completar el tiempo deseado.

Objetivo piso

El programa Objetivo piso le permite introducir el número de pisos que desea subir durante el entrenamiento. En función de su nivel de intensidad seleccionado, la consola calculará cuánto tiempo tardará en completar el número de pisos deseado y el ejercicio continuará hasta la finalización.

Objetivo calorías

El programa Objetivo calorías le permite introducir un número de calorías que desea quemar durante el entrenamiento. En función de su nivel de intensidad seleccionado, la consola calculará cuánto tiempo tardará en quemar el número deseado de calorías y el ejercicio continuará hasta la finalización.

Programa Inicio Rápido

Proporciona un inicio inmediato, sin tener que introducir ninguna información del usuario. Este programa utiliza la configuración estándar predeterminada para calcular las calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

1. Pulse la tecla [Inicio rápido]. Comienza el ejercicio con las estadísticas del ejercicio acumuladas.

2. Durante el ejercicio: El ritmo de paso puede modificarse en cualquier momento durante el ejercicio pulsando la tecla [Nivel: ARRIBA] para aumentarlo o la tecla [Nivel: ABAJO] para disminuirlo. Cualquier cambio realizado en el ritmo de paso se mostrará en la columna parpadeante actual. El nuevo ritmo de paso continuará durante el resto del ejercicio hasta que se cambie usando las teclas de nivel.

3. Pulse [ALTO] para detener el ejercicio. Pulse [ALTO] otra vez para finalizar el ejercicio. Se muestran las estadísticas del ejercicio y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje SELECCIONAR EJERCICIO.

Perfil Manual

El perfil Manual le permite controlar el ritmo de paso del equipo StepMill 5 durante el ejercicio, mientras calcula con precisión las estadísticas del ejercicio en función de su peso. El perfil de ejercicios de la ventana de la pantalla se divide en 30 intervalos iguales dentro del tiempo de entrenamiento seleccionado.

Perfil Quemador de grasa

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos diseñado con cambios de nivel de intensidad moderados para estimular la asimilación del almacenaje de grasas para usuarios que siguen un programa de control de peso. Cualquier cambio en la velocidad durante el entrenamiento cambiará los niveles para el resto del ejercicio.

Perfil Quemador de calorías

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos diseñado para usuarios que deseen aumentar su capacidad aeróbica. Los cambios de intensidad del programa son mayores que los cambios del programa para quemar grasas y se han diseñado específicamente para tasar el sistema cardiorrespiratorio. El perfil en la pantalla del centro indica una intensidad relativa. Cualquier cambio en la velocidad durante el entrenamiento cambiará los niveles para el resto del ejercicio.

Perfil Intervalos

Este perfil es un ejercicio de intervalos que incluye 8 intervalos de reposo alternados con 7 intervalos de ejercicio.

Un ciclo de intervalos consta de una fase de trabajo y una fase de reposo. Escale el nivel de intensidad de reposo y el nivel de intensidad de trabajo por separado, que se guardarán para el resto del entrenamiento.

Perfil Acampanado

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos que aumenta de manera constante durante la primera mitad del ejercicio y después disminuye en la segunda mitad del ejercicio. Los cambios realizados en el nivel durante el ejercicio modificarán los intervalos restantes del perfil en la misma cantidad.

Perfil Construir

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos que aumenta la intensidad de manera constante durante el ejercicio. Los cambios realizados en el nivel durante el ejercicio modificarán los intervalos restantes del perfil en la misma cantidad.

Perfil Misterio reto

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos con cambios de intensidad seleccionados y aplicados aleatoriamente para crear un perfil de ejercicios único cada vez. Los cambios realizados en el nivel durante el ejercicio modificarán los intervalos restantes del perfil en la misma cantidad.

Perfil Estable

Este perfil es un ejercicio de 30 intervalos que incluye un período de calentamiento, después pasa a un nivel de intensidad seleccionado y permanece allí durante el ejercicio. Los cambios realizados en el nivel durante el ejercicio modificarán los intervalos restantes del perfil en la misma cantidad.

Perfil Entrenador Zona FC (Frecuencia cardiaca)

El programa de entrenamiento cardiovascular le permite realizar ejercicios en la frecuencia

cardiaca objetivo seleccionada, variando de forma automática el nivel de intensidad (velocidad de la marcha) durante el entrenamiento El entrenador predeterminado es 100 latidos por minuto.

Para elegir un entrenador diferente (entre 50 y 190 latidos por minuto) en cualquier momento durante el ejercicio, utilice el teclado numérico y después pulse la tecla [ENTRAR].

Programa Entrenador Zona FC::

1. El programa requiere una correa pectoral de frecuencia cardiaca telemétrica. Recuerde humedecer los electrodos que se encuentran en la cara interior de la banda pectoral. La consola debe detectar una señal de frecuencia cardiaca para permitir la selección del programa Entrenador Zona FC.
2. Después de la selección, la consola mostrará Buscando FC. Si la consola detecta una señal válida para la cinta de FC, procederá con el paso siguiente.
3. La consola mostrará a continuación el botón ELIJA META, TIEMPO-CALORÍAS-PISOS. Pulse uno de los tres botones de objetivo a la izquierda de la pantalla.
4. La consola solicitará que se introduzca la información para el objetivo seleccionado.
5. Una vez seleccionada la información de objetivo... La pantalla solicitará que se introduzca un peso (ya sea en libras o en kilogramos, dependiendo de la configuración de la consola), que se utilizará para el cálculo de calorías. Utilice las teclas numéricas o las flechas arriba/abajo para establecer el peso deseado. Pulse ENTRAR para seleccionar. Si no se introduce ningún valor de peso, la máquina utilizará el valor predeterminado de 65 kg (160 lbs).
6. Comenzará el ejercicio.

Se puede mostrar el siguiente mensaje durante un ejercicio:

COMPROBAR CINTURÓN FC	Indica que la señal de frecuencia cardiaca telemétrica no se ha emitido durante los últimos 30 segundos.

7. Pulse [ALTO] para detener el ejercicio. Pulse [ALTO] otra vez para finalizar el ejercicio. Se muestran las estadísticas del ejercicio y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje SELECCIONAR EJERCICIO.

Opciones durante un ejercicio

Cuando comienza el ejercicio, las estadísticas del ejercicio empezarán a acumularse. Estas estadísticas incluye, por orden:

- **PISOS/MIN**
- **PISOS**
- **WATTS**

- **METS**
- **CALORÍAS**

Cambio de ritmo de paso o frecuencia cardiaca objetivo durante un ejercicio

Durante el ejercicio, el ritmo de paso puede modificarse en cualquier momento pulsando la tecla [Nivel: ARRIBA] para aumentarlo o la tecla [Nivel: ABAJO] para disminuirlo. La consola mostrará RITMO DE PASO.

En los programas de control de la frecuencia cardiaca, puede usar las teclas numéricas para cambiar la frecuencia cardiaca objetivo. Si el usuario pulsa una tecla numérica en un programa de control de frecuencia cardiaca, la línea de mensajes mostrará OBJETIVO DE FC.

Cuando introduzca la frecuencia cardiaca objetivo deseado, pulse [ENTRAR] para aceptarlo; la consola cambiará gradualmente la resistencia para pasarle a la nueva frecuencia cardiaca objetivo.

Hacer una pausa en el ejercicio

El programa entra automáticamente en el estado PAUSA en un ejercicio si se pulsa la tecla ALTO. El ejercicio se interrumpirá y el programa mostrará los siguientes mensajes alternantes cada 3 segundos durante un máximo de 2 minutos: EJERCICIO EN PAUSA. PULSE ALTO O INICIO.

Cuando el programa entra en PAUSA, el cronómetro de intervalos comienza a contar hacia atrás desde 2 minutos para mostrar el tiempo restante del estado de interrupción.

Para salir del estado PAUSA:

- Al final de los dos minutos de cuenta atrás, finaliza el ejercicio actual, se muestran sus estadísticas acumuladas y el programa regresa al mensaje de inicio.

- Si el usuario pulsa [ALTO], el programa finaliza, se muestran las estadísticas acumuladas del ejercicio y el programa regresa al mensaje de inicio.

- Si el usuario pulsa la tecla [INICIO RÁPIDO], el ejercicio continúa a partir del punto en que se interrumpió.

Finalizar el ejercicio

El programa finaliza cuando se alcanza el objetivo establecido o si, desde el estado PAUSA, se pulsa la tecla [ALTO]. En este momento, se muestran todas las estadísticas del ejercicio con los promedios calculados y muestran el tiempo, las calorías, los pisos/min promedio, los pisos, los vatios promedio y los mets promedio.

Tras mostrar las estadísticas, el programa regresa al mensaje de inicio.

Funcionamiento de la consola LCD D-1

Programa de prueba CPAT

La primera fase es un intervalo de calentamiento a una intensidad de 56 pasos/min y dura 20 segundos. Al final del primer intervalo, el contador de tiempo se restablecerá a cero.

La segunda fase continúa durante nueve intervalos de 20 segundos a una intensidad de 68 pasos/min. La prueba CPAT del stepper tiene un total de 10 intervalos y dura 3 minutos y 20 segundos (incluyendo calentamiento).

Al finalizar, la pantalla muestra PRUEBA COMPLETA o INCOMPLETA.

Programa de prueba WFI

La prueba WFI evalúa la capacidad aeróbica de los bomberos expresada en VO2 máx. Los resultados se calculan y se registran en mililitros (ml) de oxígeno por kilogramo (kg) de peso corporal por minuto (VO2 máx).

Estas evaluaciones aeróbicas son submáximas y se basan en la respuesta de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio graduado. La estimación exacta de la frecuencia cardiaca máxima (MHR) es fundamental para la predicción submáxima usada en estas evaluaciones. Con estos protocolos se utiliza una nueva fórmula para calcular la frecuencia cardiaca máxima, que representa con más exactitud la reducción relacionada con la edad del MHR. Tenga en cuenta que la frecuencia cardiaca se puede ver afectada por variables como la temperatura corporal, estado de hidratación, ansiedad, estrés y medicaciones. Además de la frecuencia cardiaca, la masa corporal (relación altura-peso) también es una variable significativa en ambas ecuaciones de predicción. La relación entre la altura y el peso se registra en el Índice de masa corporal (IMC). Es importante notar que el IMC no se está utilizando en estos protocolos aeróbicos para calcular la composición corporal; más bien se utiliza para representar la masa de cada participante.

La prueba comienza a 46 pasos/min durante 2 minutos, después a 53 pasos/min durante 1 minuto (período de calentamiento). El tiempo de la prueba incluye el tiempo del calentamiento. La prueba consiste en una serie de intervalos de 1 minuto con cargas de trabajo crecientes en cada minuto siguiente.

Nota: Cuando la prueba comienza, el usuario no debería sujetarse ni apoyarse en los pasamanos, ya que esto producirá un cálculo excesivo de la capacidad aeróbica.

La prueba se completa cuando la frecuencia cardiaca excede de la Frecuencia cardiaca objetivo (THR) durante 15 segundos. El tiempo de la prueba (TT) total comienza desde el momento que el usuario comienza el ejercicio en el StepMill, hasta el momento en que el usuario supera su THR. No incluye el período de calificación de 15 segundos durante el cual la frecuencia cardiaca era superior al THR.

El período de calificación sirve para comprobar que la frecuencia cardiaca del usuario no supera el objetivo y, a continuación, cae al THR o por debajo durante 15 segundos, si lo hace, y después la prueba continúa.

HR objetivo = [208 – (0,7 * edad) * 0,85

IMC (pulgadas - lbs) = 703* peso (lbs) / peso (pulgadas)^2

IMC (cm - kg) = Peso (Kg) / Peso (cm/100)^2
VO2máx = 57,774 + (1,757 x tiempo) - (0,904 x IMC)

Cuando la prueba se ha completado, el usuario debe recuperarse durante un mínimo de 2 minutos a 39 pasos/min.

La prueba se cancela sin resultados si ocurre alguna de las posibilidades siguientes:

- El usuario detiene o interrumpe el ejercicio en algún momento durante la prueba.
- Se pulsa la tecla [ALTO].
- La frecuencia cardiaca objetivo no se alcanza tras 16 minutos del nivel de trabajo anterior.
- La señal de frecuencia cardiaca se ha perdido.
- El equipo funciona incorrectamente.

Programa WFI

1. El programa requiere una correa pectoral de frecuencia cardiaca telemétrica. Recuerde humedecer los electrodos que se encuentran en la cara interior de la banda pectoral. La consola debe detectar una señal de frecuencia cardiaca para permitir la selección del programa Entrenador Zona FC.

2. Después de la selección, la consola mostrará Buscando FC. Si la consola detecta una señal válida para la cinta de FC, procederá con el paso siguiente.

3. En la pantalla tendrá que introducir la información de peso, edad y altura. Estos valores se usan en el cálculo de resultados, por tanto es importante introducirlos correctamente para obtener resultados precisos.

4. Después de la finalización satisfactoria de la prueba WFI, se mostrarán las siguientes estadísticas: EST VO2 MÁX, RITMO DE PASO MAYOR, TIEMPO TOTAL.

Control de la frecuencia cardiaca

El control de la frecuencia cardiaca permite a los usuarios supervisar sus niveles de esfuerzo, ya que muestra la frecuencia cardiaca durante el ejercicio. Solo hay un método de controlar la FC en la máquina StepMill 5.

⚠ Los usuarios de marcapasos no deben usar el transmisor por telemetría sin haber consultado previamente con su médico.

- Por telemetría (por ejemplo, usando una correa transmisora Polar® o compatible). Una correa pectoral para la frecuencia cardiaca compatible con Polar transmite la señal del latido cardiaco al receptor de la pantalla. La pantalla muestra la frecuencia cardiaca en latidos por minuto y utiliza el valor de la frecuencia cardiaca en el modo de control de la frecuencia cardiaca.

Telemetría de frecuencia cardiaca

Si no puede ver la frecuencia cardiaca, pruebe lo siguiente:

- Colóquese más cerca de la pantalla.
- Ajuste la banda elástica de la correa pectoral.
- Ajuste la correa más arriba o más abajo sobre su pecho.
- Vuelva a humedecer los electrodos.
- Pruebe la banda pectoral con una máquina que funcione correctamente o con un reloj de frecuencia cardiaca que funcione.

CÓDIGOS DE LA CONSOLA

Hay cuatro grupos de códigos de la consola, que son los siguientes:

- Personalización (códigos que comienzan con 2 o 3)
- Estado de la máquina (códigos que comienzan con 4)
- Diagnóstico (códigos que comienzan con 6 o 7)
- Configuración (códigos que comienzan con 8)

A continuación se define cada grupo de códigos. Para acceder a estos códigos de la consola y a las opciones de cada grupo, siga las instrucciones en cada sección.

Personalización de la máquina StepMill 5

Los distintos parámetros del stepper StepMill 5 se pueden personalizar para adaptarlos a sus propios requisitos, incluidos el cambio de los valores predeterminados de entrenamiento y el establecimiento de parámetros personalizados como límites de tiempo, cambio del contraste de la pantalla, del idioma o de las unidades.

Para cambiar los valores de entrenamiento predeterminados:

1. Pulse [Nivel: ARRIBA], [2], [ENTRAR]. La consola mostrará FALLAS.
2. Pulse [Nivel: ARRIBA] o [Nivel: ABAJO] para desplazarse por las opciones predeterminadas. Seleccione la opción que desea cambiar pulsando [ENTRAR]. A continuación, utilice las teclas [Nivel: ARRIBA] o [Nivel: ABAJO] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTRAR] para aceptar la opción que desea.

OPCIONES PREDETERMINADAS

Cambiar el peso predeterminado

Utilice el teclado numérico o las teclas [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para cambiar el peso predeterminado deseado para su instalación. Pulse [ENTRAR] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el tiempo de ejercicio predeterminado
Utilice el teclado numérico o las teclas [Nivel: ARRIBA] o [Nivel: ABAJO] para cambiar el tiempo de ejercicio predeterminado deseado entre 5 y 180 minutos. Pulse [ENTRAR] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar la edad predeterminada
Utilice el teclado numérico o las teclas [Nivel:ARRIBA] o [Nivel: ABAJO] para cambiar la edad predeterminada deseada usada para calcular la frecuencia cardiaca objetivo. El rango de edades válido se encuentra entre 5 y 100. Pulse [ENTRAR] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el nivel de inicio predeterminado
Utilice el teclado numérico o [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para cambiar el nivel predeterminado deseado entre 1 y 20. Pulse [ENTRAR] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el nivel de inicio predeterminado
Utilice el teclado numérico o [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para cambiar la intensidad predeterminada deseada entre 1 y 9. Pulse [ENTRAR] para aceptar el nuevo valor.

Para personalizar la consola::

1. Pulse [Nivel:ARRIBA], [3], [ENTRAR]. La consola mostrará PERSONALIZAR.

2. Pulse [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para desplazarse por las opciones personalizadas. Seleccione la opción que desea cambiar pulsando [ENTRAR]. Después, utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTRAR] para aceptar la opción que desea.

   Cambiar las unidades
   Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para alternar entre las unidades del sistema imperial y unidades métricas. Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

   Idioma
   Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para ver las distintas opciones (inglés, alemán, francés, español, italiano, holandés, portugués, japonés). Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

   Ajustar el contraste de la pantalla LCD superior
   Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de contraste de la pantalla LCD superior. Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

Ajustar el contraste de la pantalla LCD inferior
Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de contraste de la pantalla LCD inferior (1-100). Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

Ajustar la iluminación de fondo de la pantalla LCD superior
Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de iluminación de fondo de la pantalla LCD superior (1-100). Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

Ajustar la iluminación de fondo de la pantalla LCD inferior
Utilice las teclas [Nivel:ARRIBA] y [Nivel:ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de iluminación de fondo de la pantalla LCD inferior (1-100). Pulse [ENTRAR] para seleccionar su opción.

Repetición automática (no utilizada)

3. Para salir de PERSONALIZAR, pulse la tecla [BORRAR].

Códigos del estado de la máquina
Le permiten ver la información de mantenimiento, como el tiempo de funcionamiento en horas, el número de entrenamientos y la distancia, así como el tipo de la máquina y la revisión de software.

1. Pulse [Nivel:ARRIBA], [4], [ENTRAR]. La consola mostrará ESTATUS DE MÁQUINA.

2. Pulse [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para desplazarse por las opciones que desee ver. Pulse [BORRAR] para salir de los códigos de estado de la máquina.

Tiempo de funcionamiento de la máquina en horas
Muestra el tiempo de funcionamiento de la máquina en horas. La consola mostrará HORAS DE USO #####.

Número de ejercicios
Muestra el número de veces que se ha pulsado una tecla de ejercicios. La consola mostrará EJERCICIOS #####.

Pisos
Muestra el total de pisos recorridos. La consola mostrará PISOS #####.

Revisión del software
Muestra el número de revisión del software de la consola. La consola mostrará CONS 41375-###.

Tipo de máquina
Muestra el tipo de máquina en el que está configurada actualmente la consola. La consola mostrará STEPMILL o cualquier otro tipo de máquina.

Tiempo de funcionamiento de la máquina desde la última vez que se borraron los datos (usado para mantenimiento)
Muestra el tiempo de funcionamiento de la máquina desde la última vez que se borraron los datos. La consola mostrará HORAS MANTEN #####. Muestra el número de horas transcurridas entre las llamadas de mantenimiento o de servicio. El tiempo de funcionamiento de la máquina se reinicia a cero en la siguiente sección Diagnósticos.

Suma comprobación progr.
Muestra un número de cuatro bytes que identifica exclusivamente la imagen binaria del programa. Este número se puede usar junto con el número de versión para asegurarse de que se ha almacenado la imagen correcta en la consola.

3. Para salir de ESTATUS DE MÁQUINA, pulse la tecla [BORRAR].

Códigos de diagnóstico

Los códigos de diagnóstico se utilizan para probar distintos componentes de la máquina, como la pantalla, teclado, puerto serie, alternador y cuentakilómetros, así como para ver la información de registro de errores y el reinicio del tiempo entre las llamadas de servicio o de mantenimiento.

1. Pulse [Nivel:ARRIBA], [6], [ENTRAR]. La consola mostrará DIAGNÓSTICO.

2. Pulse [Nivel:ARRIBA] o [Nivel:ABAJO] para desplazarse por las opciones. Seleccione la opción que desea ver pulsando [ENTRAR].

Probar la pantalla
Para probar la pantalla LCD, pulse [ENTRAR] cuando se muestre el mensaje PRUEBA DE PANTALLA. La pantalla de la consola alterna la activación de todos los segmentos de la pantalla LCD y una pantalla del programa representativo. Compruebe que todos los segmentos de la pantalla LCD están activados.

Probar el teclado
Para probar todas las teclas del teclado, cuando se muestre el mensaje PRUEBA TECLAS, pulse [ENTRAR]. A continuación, pulse cualquier tecla del teclado y se mostrará el nombre de dicha tecla en la línea de texto. Pulse [BORRAR] para salir de esta prueba.

Probar el puerto serie
Para probar el puerto serie, pulse [ENTRAR] cuando se muestre el mensaje PRUEBAS SERIE. Esta prueba realiza una prueba de bucle invertido de puerto serie. Elija la selección CSAFE RS-232. Para realizar esta prueba correctamente, deberá introducir un cable de prueba de bucle invertido en el puerto de conector adecuado. La consola mostrará CORRECTO o ERROR.

Test alternator
To test the machine's alternator, press [ENTER] when the message, ALT TEST is displayed. This test verifies the alternator field routines through the console. Position yourself on the machine and press [Level: UP] for field on. After exercising briefly you should build up resistance. For field off, press [Level: DWN].

Test tach response
To test the machine's tachometer, press [ENTER] when the message, TACH TEST is displayed. Start exercising on the machine. The console should regulate the alternator resistance based on the tach signal to maintain approximately 2,000 RPMs while you are exercising. If not, there is a possible problem in the AC tap or field circuit. Check the alternator, the AC tap wire, the field wire, the diode, the terminal posts, and the main cable.

HR Test
Press Enter when the message HR Test is displayed. The screen will show the current BPM readings for the telemetry HR receiver.

3. To exit DIAGNOSTICS, press the [CLEAR] key.

To review the error log and reset the service timer:

1. Press [Level: UP], [7], [ENTER]. The console will display MAINTENANCE LOG.

2. Press [Level: UP] or [Level: DOWN] to scan through the choices. Select the option you want by pressing [ENTER].

Error log
To display the machine's error log, press [ENTER] when the message, ERROR LOG, is displayed. The console will report various error messages in the display window. The total amount of errors will be displayed in the upper right window. Note that only the highest priority reported error will be displayed. Errors are handled in two ways. First, as a non-fatal WARNING which will display the text message but continue system operation until you press the [CLEAR] key. The second way is a fatal ERROR which will stop the exercise and return the system to an idle intensity state. The console will display the error text and not let you restart the program unless power has been turned off and then back on. There are 16 error entries available.

Reset service time
To reset the time between service or maintenance calls, press [ENTER] when the message, MAINT HOURS is displayed. Press the [0] key, then [ENTER] to reset.

QA ID
N/A

Maintenance Hours
Maintenance hours will display the number of run time hours accumulated since the last time service time was reset.

3. To exit MAINTENANCE LOG, press the [CLEAR] key.

Configuration Codes

1. Press [Level: UP], [8], [ENTER]. The console will display CONFIGURATION.

2. Press [Level: UP] or [Level: DOWN] to scan through the choices. Select the option you want by pressing [ENTER].

Change Machine
Changes the machine type from StairClimber to StepMill® machine. Scroll through the screen until CHANGE MACHINE is displayed. Press (ENTER), then press [Level: UP] or [Level: DOWN] to scan through the choices. Select the machine type you want by pressing [ENTER].

Reset Data Set Up
Scroll through the screen until RESET DATA SET UP is displayed and press (ENTER). All customized customer settings will be cleared.

NOTE: The Console will need to be reconfigured.

Clear Error Log
Scroll through the screen until CLEAR ERROR LOG is displayed and press (ENTER). The word DONE will appear and all accumulated errors in the Erro Log will be cleared.

Reset Console
Scroll through the screen until RESET CONSOLE is displayed and press (ENTER). Resets all defaults to original manufacturing settings.

NOTE: The Console will need to be reconfigured.

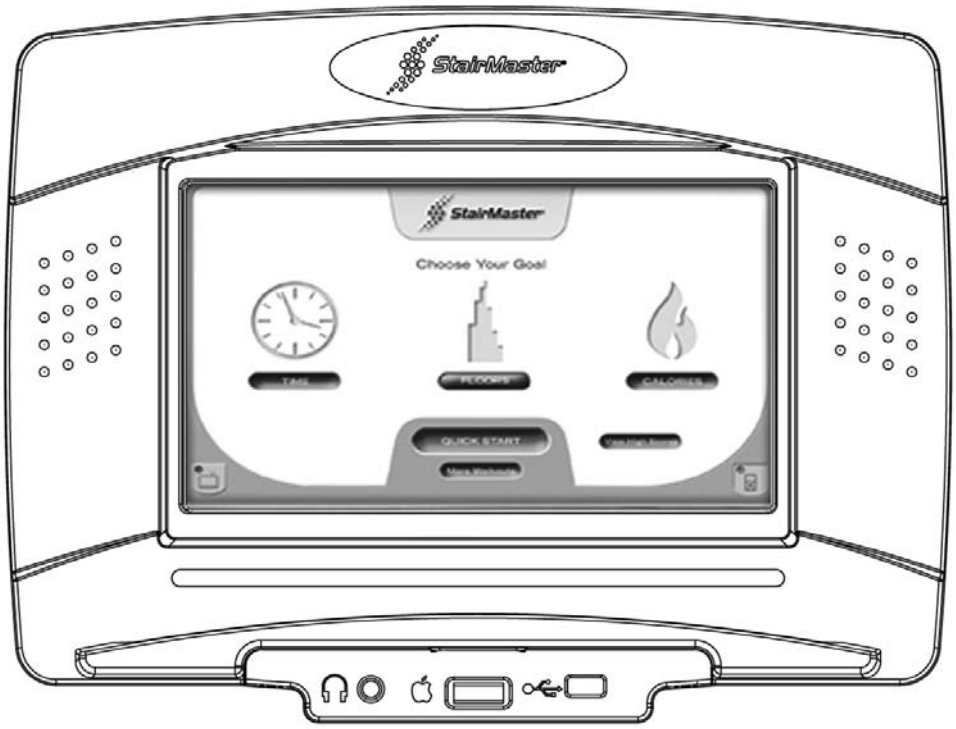
Update Software
Load new software file (.uc3 extension) onto root directory of USB device and plug into USB port (note: there can only be one .uc3 file in the director). Press

[Enter] on Update Software menu choice to begin update, screen will go black and process will take about 20 seconds, upon completion the console will reboot and return to the main menu screen.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Understanding the Display and Controls

The SM5 console is a computerized panel used to operate the StepMill® 5 display workout data and operational status . Take time to read through and familiarize yourself with the operation of the StepMill® 5, and the location of all keys, to take full advantage of all of your machine's workout options.



Display Definitions and Functions

Computer Display and Functions:

INTERVAL TIMER The interval timer is displayed in the center of the display window. The interval timer counts down the remaining time within each interval.

LEVEL Pressing the ↑ icon increases the workload intensity. Pressing the ↓ icon decreases the workload intensity.

HEART RATE Current Heart Rate (HR), in Beats Per Minute (BPM), is displayed next to the heart icon on the upper right display, if HR is detected.

User should consult a physician to determine an appropriate Target Heart Rate (THR) in which to exercise, based on age, weight and physical condition.

CURRENT CALORIES Provides a current total of the number of calories burned during a workout.

ENDING CALORIES Provides an estimate of the total calories that will be burned by the end of the workout, at the current work level.

Note: This number is only an approximation as a user's caloric expenditure will vary significantly based on a person's age, gender, weight and metabolism.

FLOORS PER MINUTE Displays the step rate in foors per minute (FPM).

LEVEL Displays the current leven from 1-20.

CURRENT FLOORS Displays the current number of floors climbed.

ENDING FLOORS Provides an estimate of the total floors that will be climbed by the end of the workout, at the current work level.

WATTS During a workout, this statistic displays the power output at the current RPM and intensity level, displayed in watts (746 watts = 1 hp).

METs MET (multiple of the resting metabolic rate) indicates the relative energy cost of exercise. While you are sitting quietly, your body consumes oxygen at the rate of 1 MET or about 3.5 milliliters per kilogram of body mass per minute. When you exercise, your body needs more oxygen in order to function. For example, exercising at 10 METs requires 10 times the resting rate of oxygen consumption, or about 35 milliliters per kilogram per minute. During a workout, the display shows the current MET level. During the workout summary, the average MET level is displayed. During your workout, keeping track of the METs will show you how hard you are working—the higher the MET level, the harder you are working.

WORKOUT PROFILE The segmented area in the upper middle of the display shows the actual course profle of the selected exercise program. The taller the column, the higher the step rate and/or METs for that interval. The flashing column shows your current interval.

Button Functions

Workout Selection Buttons

The Workout Selection Buttons provide 3 workout goal options, a Quick Start button, and one key for More Workouts which includes multiple advanced workout options.

While the console is in SELECT WORKOUT mode, pressing one of the Workout Goal Buttons (Time, Calories or Floors) will select that goal, and screen will prompt to enter the specific goal informaiton for the program chosen.

Once the goal is entered you will be prompted to select a workout profile, touch the icon for the desired profile. Profile options are: Manual, Fat Burner, Calorie Burner, Intervals, Bell-shaped, Build, Mystery Challenge, and Steady. See below descriptions of each profile.

Once the profile option is selected, screen will prompt to SET INTENSITY, from 1 (easiest) - 9 (hardest). Touch the bar to set desired intensity, touch ENTER to select.

After intensity is selected, screen will prompt to ENTER WEIGHT (in either lbs or kgs depending on setting of console) which is used for calorie calculation. Touch preset weight options, and use up/down arrows to set desired weight, touch ENTER to select.

MORE WORKOUTS

Pressing the More Workouts button provides access to three advanced workout options: HR Zone Trainer, CPAT Test and WFI Test. Touch the desired option on the screen to select.

QUICK START BUTTON The Quick Start Button provides an immediate start to a workout session without having to provide any user information.

LEVEL (STEP RATE) UP & DOWN ICONS The exercise Step Rate may be changed at any time during a workout. Pressing the ↑ key increases the step rate and pressing the ↓ key decreases the step rate.

PAUSE BUTTON Press the PAUSE Key any time you want to pause the workout program for up to 2 minutes. Press the PAUSE Key a second time, and the workout statistics will be displayed, then the console will return to the SELECT WORKOUT prompt.

ENTER The ENTER Key confirms workout selections and stores the information used by the console to calculate workout statistics.

BACK During data entry, the CLEAR Key erases information from the console memory and backs up to the previous data entry prompt.

iPod CABLE Console includes iPod connector cable to charge iPod/iPad/iPhone devices. Simply plug cable into device and control video and music content on-screen.

PROGRAMS

Time Goal

Time goal program allows you to enter a set amount of time you want to work out, and workout will continue over 30 time intervals to complete in desired amount of time.

Floor Goal

Floor Goal program allows you to enter a set number of floors you would like to climb during your workout. Based on your selected level of intensity, the console will calculate how long it will take you to complete the desired number of floors and workout will continue until completion.

Calorie Goal

Calorie Goal program allows you to enter a set number of calories you woul dlike to burn during your workout. Based on your selected level of intensity, the console will calculate how long it will take you to burn the desired number of calories and workout will continue until completion.

The Quick Start Program

Provides an immediate start, without having to enter any user information. This program uses the standard default settings to calculate calories burned during a workout session.

1. Press the [QUICK START] key. The workout begins with exercise statistics accumulating.

2. During the workout:

   The step rate may be changed at any time during the workout by pressing the UP arrow key to increase the step rate, or the DOWN arrow key to decrease the step rate. Any changes to the step rate will be displayed in the current flashing column. The new step rate will continue through the rest of the workout until changed using the Level keys.

3. Press [STOP] to pause the workout. Press [STOP] again to end the workout. The workout statistics will be displayed, and then the console will revert back to the SELECT WORKOUT message.

Manual Profile

Manual allows you to control the step rate of the StepMill® 5 during the workout, while accurately calculating exercise statistics based on your weight. The workout profile in the display window is divided into 30 equal intervals within the selected workout goal.

Fat Burner Profile

Fat Burner is a 30-interval workout designed with moderate changes in intensity level designed to stimulate fat store assimilation for users on a weight control program. Any changes to speed during workout will change levels for rest of workout.

The Calorie Burner Profile

Calorie Burner is a 30 interval workout designed for users wanting to increase their aerobic capacity. The changes of the intensity in the program are greater than the changes in the Fat Burner program, and are designed specifically to tax the cardiorespiratory system. The profile in the center display indicates relative intensity. Any changes to speed during workout will change levels for rest of workout.

The Intervals Profile

Intervals is an interval workout containing 8 alternating rest intervals with 7 exercise intervals.

An interval cycle consists of a work phase and a rest phase. You may scale the rest intensity level and the work intensity level independently–which will be saved for the remainder of the workout.

Bell-Shaped Profile

The Bell-shaped is a 30 interval workout that steadily increases intensity for the first half of the workout, and then decreases over the second half of the workout. Any changes to Level during the workout will alter the remaining intervals in the profile by the same amount.

Build Profile

The Build is a 30 interval workout that steadily increases intensity over the course of the workout. Any changes to Level during the workout will alter the remaining intervals in the profile by the same amount.

Mystery Challenge Profile

The Mystery Challenge is a 30 interval workout with intensity changes randomly selected and applied to create a unique workout profile every time. Any changes to Level during the workout will alter the remaining intervals in the profile by the same amount.

Steady Profile

The Steady is a 30 interval workout that includes a warm-up period, then goes to a selected intensity level and remains there for the duration of the workout. Any changes to Level during the workout will alter the remaining intervals in the profile by the same amount.

Heart Rate (HR) Zone Trainer Profile

The HR Zone Trainer program allows you to exercise at a selected THR by automatically varying the intensity level (resistance) during the workout. The default THR is 100 beats per minute.

To choose a different THR (between 50 and 190 beats per minute) at any time during the workout, push the UP or DOWN arrows.

The HR Zone Trainer Program

1. Program requires telemetry HR chest belt. Remember to wet the electrodes underneath the chest strap. The console must detect a HR signal to allow selection of the HR Zone Trainer program.

2. After selection, the console will first display Checking for HR. When the console detects a valid signal from the HR belt it will then proceed to the next step.

3. The console will then display CHOOSE GOAL, TIME- CALORIES-FLOORS. Touch one of the three goal buttons.

4. The console will then prompt to enter goal informaiton for selected goal.

5. Once goal information is slected screen will prompt to ENTER WEIGHT (in either lbs or kgs depending on setting of console) which is used for calorie calculation. Use number keys and up/down arrows to set desired weight, ENTER to select. If no weight is entered, machine will use default of 160 lbs/65 kg.

6. The workout will begin.

The following message may be displayed during a workout:

CHECK HR BELT	Indicates that the telemetry HR signal has been missing for the last 30 seconds.

7. Press [PAUSE] to pause the workout. Press [STOP] to end the workout. The workout statistics will be displayed, and then the console will revert back to the SELECT WORKOUT message.

Options During a Workout
Once the workout begins, your workout statistics will begin to accumulate. The exercise statistics include, in order:

- **STEPS/MIN**
- **FLOORS/MIN**
- **FLOORS**
- **WATTS**
- **METS**
- **CALORIES**

Changing Step Rate (SR) or Target Heart Rate (THR) during a Workout
During the workout, the SR may be changed at any time during the workout by pressing the increase level, or the decrease level buttons. The console will display level and step rate.

In HR Control programs, you can use the numeric keys to change the THR.

When you change your THR, the console will gradually change the resistance to move you to the new THR.

Pausing Your Workout
The program enters the PAUSE state from a workout when the STOP key is pressed. The workout will be suspended, and the program will display the following buttons for up to 2 minutes: STOP or CONTINUE.

To exit the PAUSE state:

- At the end of the two minutes, the current workout ends, the accumulated exercise statistics are scrolled, and the program returns to the opening message.

- If the user presses [STOP], then the program ends, the accumulated exercise statistics are scrolled, and the program returns to the opening message.

- If the user presses the [CONTINUE] key, then the workout proceeds from where it was suspended.

End of Your Workout
The program is at the end of the workout when the workout goal is reached, or from the PAUSE state when the [STOP] key is pressed. At this point, each workout statistic is scrolled with averages calculated and displayed for TIME, CAL, Avg FLOORS/MIN, FLOORS, Avg WATTS, Avg METS.

After the statistics are scrolled, the program returns to the opening message.

CPAT Test Program
The first phase is a warm up interval at intensity of 56 step/min and lasts 20 seconds. At the end of the first interval the time counter will reset to zero.

The second phase continues through nine 20 second intervals at an intensity of 68 steps/min. The CPAT Stair Climb Test has a total of 10 intervals and lasts for 3 minutes, 20 seconds (including warm up).

Upon completion, screen displays TEST COMPLETE or INCOMPLETE.

WFI Test Program

The WFI test assesses the fire fighter's aerobic capacity expressed as VO_2max. The results are calculated and recorded in milliliters (ml) of oxygen per kilogram (kg) of body weight per minute (VO2 max).

These aerobic assessments are submaximal and are based on the heart rate response during graded exercise. Accurate estimation of maximal heart rate (MHR) is critical to the

submaximal prediction used in these assessments. A new formula for calculating maximal heart rate is utilized with these protocols, it more accurately accounts for age-related reduction of MHR. Be aware that the heart rate can be affected by variables such as body temperature, hydration state, anxiety, stress and medications. In addition to heart rate, body mass (height-to-weight ratio), is also a significant variable in both prediction equations. The relationship between height and weight is recorded as Body Mass Index (BMI). It is important to note that BMI is not being used in these aerobic protocols to estimate body composition; but rather, is used to represent the mass of each participant.

The test starts at 46 steps/min for 2 minutes, then 53 steps/min for 1 minute (warm-up period). The test time includes the warm-up time. The test is a series of 1-minute intervals with increasing work loads on each subsequent minute.

Note: Once the test starts, the user should not maintain a hold or lean on the handrails; this will result in overestimation of aerobic capacity.

The test is complete when the heart rate exceeds the Target Heart Rate (THR) for 15 seconds. The total Test Time (TT) begins from the time the user starts on the Stepmill, to the point at which the user exceeds their THR. It does not include the final 15 second qualification period that the heart rate was above the THR.

The qualification period is to verify the user's heart rate does not exceed the target, and then drop down to the THR or below for 15 seconds, if it does, then the test continues.

Target HR = [208 - (0.7* Age)] * 0.85

BMI (in - lbs) = 703* Weight (lbs) / Height (inches)^2

BMI (cm - kg) = Weight (Kg) / Height (cm/100)^2

VO_2max = 57.774 + (1.757 x time) - (0.904 x BMI)

Once the test is completed, the user should cool down for a minimum of 2 minutes at 39 steps/min.

The test is aborted with no results if any of the following occurs:

- The user stops or pauses the workout at any point during the test.
- The [STOP] key is pressed.
- The THR has not been met after 16 minutes previous work level.
- The Heart Rate signal is lost.
- The equipment malfunctions.

WFI Workout

1. Program requires telemetry HR chest belt. Remember to wet the electrodes underneath the chest strap. The console must detect a HR signal to allow selection of the HR Zone Trainer program.

2. After selection, the console will first display Checking for HR. When the console detects a valid signal from the HR belt it will then proceed to the next step.

3. Screen will walk you through entry of Weight, Age and Height information. These numbers are used in calculation of results, so for accurate results it is important to enter them correctly.

4. After successful completion of the WFI test, the following statistics will be displayed: EST VO2 MAX, HIGHEST STEP RATE, TOTAL TIME.

TS-1/TSE-1 SERVICE MENU OPTIONS

The touch screen consoles offer a variety of data and settings through the service menus. To access the main service menu, on the main workout selection screen, tap the top left corner, then the top right corner, adn then the StairMaster logo in the top middle, one after the other.

Defaults
This menu allows you to set the default values for several workout inputs: Wight, Workout Time, Age, Target HR%, Starting Level and Step Rate.

Customize
This menu allows you to change custom settings on the console: Language and Units (Metric or US)

Machine Status
This menu displays a variety of information regarding the console software, setup, and usage (run hours, workouts, etc).

Diagnostics
This menu option provides access to three machine diagnostic tests: Alternator Test, Tach Test and Heart Rate Test.

Test alternator
To test the machine's alternator, press [ENTER] when the message, ALT TEST is displayed. This test verifies the alternator field routines through the console. Position yourself on the machine and press [Level: UP] for field on. After exercising briefly you should build up resistance. For field off, press [Level: DWN].

Test tach response
To test the machine's tachometer, press [ENTER] when the message, TACH TEST is displayed. Start exercising on the machine. The console should regulate the alternator resistance based on the tach signal to maintain approximately 2,000 RPMs while you are exercising. If not, there is a possible problem in the AC tap or field circuit. Check the alternator, the AC tap wire, the field wire, the diode, the terminal posts, and the main cable.

Heart rate test
Press [Enter] when the message HR Test is displayed. The screen will show the current BPM readings for the telemetry HR receiver.

Maintenance Logs
This menu displays errors that the machine encounters and records during operation.

Configuration
This menu allows setting of certain machine/console options: Equipment Type (StairClimber or StepMill, Max Workout Time, CSAFE On/Off, Cursor On/Off.

In addition, the menu allows you to Reset Console Data (return to defaults), Reset console, Clear Error Log, and Clear High Scores.

Utilities
This menu provides access to utility functions: TV Tuner Setup (this allows for adjustment of TV Tuner settings on the TSE-1 console), Touchscreen Calibration, Reset Configuration and Set the Time and Date in the Real Time Clock.

Manual Touchscreen Calibration
If screen calibration is so far off that it is not possible to access menus using the touchscreen, it is possible to enter calibration mode using a USB drive. Create a text file on the root directory of your USB drive titled: "touchscreen_calibration.txt". Inside the file should be the text: "touchscreen calibration". Insert the USB drive into the console and restart by turning power off and then back on. The console should restart at the touchscreen calibration screen.

To calibrate the touchscreen, touch each of the nine cross-hair locations in sequence, do not skip any. Then press the button labeled "Push After Calibration" to end calibration and return to the Home screen.

Maintenance

Maintenance Records

For ease of maintenance the StepMill® 5 console will keep track of hours, number of workouts, time between last servicing, etc. You can access any of the custom menus by pressing [LEVEL: UP], [4], [ENTER]. The console will then display MACHINE STATUS. Use the [Level: UP] and [Level: DOWN] keys to scroll through the options. For details, refer to the Machine Status Console Codes in the previous section.

Resetting the Maintenance Hour Timer

After each maintenance period reset the counter. Press [LEVEL: UP], [7], [ENTER]. Then use the Level keys to scroll through the options. When MAINT HOURS is displayed, press [ENTER]. Press the [0] key, then press [ENTER]. Press [CLEAR] to return to the opening screen.

Moving your StepMill® 5

The StepMill® 5 is delivered with attached transport wheels. These same transport wheels will be used whenever the machine needs to be relocated.

Note: 2 people are required to attach/remove the transport wheels and move or relocate the machine. The transport wheels are intended for indoor use only and should never be rolled on concrete or asphalt surfaces.

Initial Service

Upon receiving your machine, use a soft, clean towel to wipe off the dust, which may have accumulated during shipping. Your new machine will require minor assembly. Refer to the Assembly Manual for details.

Cleaning

1. Do not use glass cleaners or any other household cleaners on the console. Clean the console daily with a water-dampened cloth and wipe dry after cleaning.
2. Clean the exterior of the machine daily using soap and water or a diluted, non-mineral based household cleaner such as Fantastik®.

The safety and performance of this product can be maintained only if it is inspected regularly for damage and wear.

Pay particular attention to components most susceptible to wear such as steps and lower side covers.

Remove any damaged machine from service and replace damaged components immediately.

Direct any question regarding mantenance or its function to a qualified StairMaster® Technician. For contact information please see the Important Contact Numbers page at the back of this manual.

Maintenance

Inspection

1. Inspect the frame for any rust, bubbling, or paint chips during the daily cleaning. The salt in perspiration can damage the unpainted surfaces. Repair the damaged area with a touch-up paint kit purchased from StairMaster® (call Customer Service for order information).

Maintenance Schedule

	Daily	Weekly	Monthly	Every 3 months	Comments
General Maintenance					
Check Safety & Warning Labels	X				
Spot Check Step Chains	X				
Alternator Belt Tension			X		Tension to 40-54 inlbs
Lubrication					
Drive Chains			Or every 300 hrs.		30W Oil
Bearing Plate			X		Multi-Purpose grease
Cleaning					
Clean Console	X				Clean with a water dampened cloth and wipe dry after cleaning.
Clean Side Covers	X				Clean exterior with soap and water or a diluted household cleaner.

Parts and Service

Regular and scheduled maintenance will prolong the life of your StairMaster® equipment. Only use genuine StairMaster® replacement parts. The StairMaster® Customer Service Team invites you to call in your order for replacement parts.

External Power Supply

The StairMaster® StepMill® 5's external power supply is supplied with the unit and plugs into a standard 115 volt, 15 amp outlet, or a 220-240 volt 50 Hz, 10 amp outlet. (All major voltage plugs are available.) The plug-in for the external power supply is located on the underside of the machine.

Adjacent to the plug-in point is a power switch that can be used to turn power OFF and ON.

Recycling

Do not dispose of this product as refuse. This product is to be recycled. For information on the proper method of disposal contact a StairMaster® Customer Service Representative. If you have questions, contact the Customer Service Department at 1-888-678-2476.

Contact Information

CORPORATE HEADQUARTERS:

StairMaster
4400 NE 77th Ave., Suite 300
Vancouver, WA 98662 USA
Phone (888) 678-2476
www.stairmaster.com

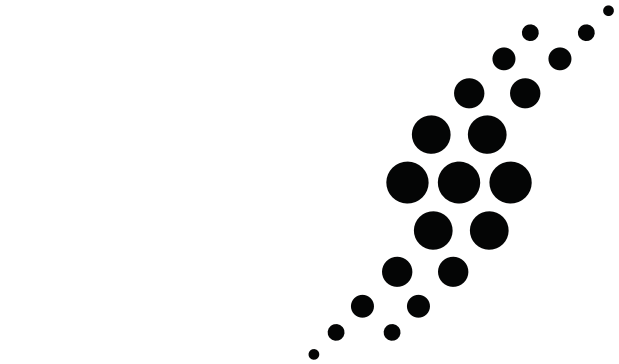
Warranty
All warranty parts and technical support is provided by our in-house service team.

Phone: 1-888-678-2476, option 2
E-mail: parts@stairmaster.com

Please supply the serial number of your machine and the date of purchase when you call. Use the space in the boxes below to write down this information. To find the serial number on your machine, refer to the Safety Warning Label information page.

Please record the following information for future reference.

Serial Number
Date of Purchase



StairMaster®

© 2011 Core Fitness, LLC, dba StairMaster. All rights reserved. ™ and ® indicates a trademark or registered trademark. Core Fitness, LLC trademarks include StairMaster®, StepMill®, Schwinn®, A.C.™, Smart Release™, Ride Right™, MPower™, IC Pro™, QuickFit™, Triple Link™ and respective logos. 1.888.678.2476, www.stairmaster.com. Other trademarks are the property of their respective owners.